Caderno de Receitas: Alimentos, Saberes e Sabores

Projeto

Juventude e Trabalho
plataforma para o futuro

Realização

Centro Nordestino de Medicina Popular
CNMP

Patrocínio

BR PETROBRAS

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

CENTRO NORDESTINO
DE MEDICINA POPULAR
CNMP

Missão

O Centro Nordestino de Medicina Popular, organização não governamental fundada em 1988, tem como missão promover a melhoria da qualidade de vida da população, com ênfase no direito humano à saúde e à alimentação.

Visão

Ser referência na promoção da saúde integral da população do Nordeste brasileiro, disseminando o novo conceito de cidade e campo saudáveis.

*O **Centro Nordestino de Medicina Popular (CNMP)**, desenvolve o projeto "Juventude e Trabalho: Plataforma para o Futuro", com o objetivo de contribuir para inserção dos/as jovens no mundo do trabalho por meio de processos de educação para a qualificação profissional, com patrocínio da Petrobras, em três municípios do estado do Rio Grande do Norte: Assú, Alto do Rodrigues e Guamaré.*

Para o CNMP, a formação profissional tem que ser entendida como um processo organizado de educação, graças ao qual as pessoas enriquecem seus conhecimentos, desenvolvem suas capacidades e melhoram as seus hábitos, atitudes e comportamentos. Esse processo de educação, além de melhorar suas qualificações técnicas ou profissionais, deve estimular o/a jovem a buscar a sua prosperidade e a sua realização pessoal, além de levá-lo à participação no desenvolvimento da sociedade como um todo.

Desta forma, ao desenvolver processos educativos, por meio dos cursos de Culinária e Gastronomia, e, Empreendedorismo e Gestão de Negócios e demais ações do projeto, o CNMP promove um conjunto de estratégias para a inserção social e de melhorias econômicas, políticas e culturais dos jovens da região. Tal iniciativa, permite que os/as jovens se tornem protagonistas de sua própria formação técnico-profissional, onde a aprendizagem é uma alternativa e uma oportunidade de inserção dos jovens no mercado de trabalho de forma mais qualificada.

Como um dos produtos do projeto, o CNMP elaborou o Caderno de Receitas com ênfase na alimentação saudável e nutritiva, resgatando a utilização dos alimentos disponíveis na região. Convidamos você a se deliciar na leitura desta cartilha e Bom apetite!

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

O ato de alimentar-se, não tem como objetivo apenas o de suprir as necessidades nutricionais necessárias à vida e ao bom desenvolvimento do ser, mas é também um ato cultural, pois, as tradições alimentares, são o resultado da história do povo, das práticas agrícolas, do clima, da disponibilidade de recursos naturais e humanos presentes nesse espaço geográfico.

Tradicionalmente todas as festividades comunitárias e familiares que buscam reafirmar a identidade e a diversidade cultural e religiosa, envolvem o preparo e o compartilhar de alimentos.

Porém, neste mundo globalizado muitas vezes se perde a noção de onde vem nossos alimentos, e por isso o descaso que temos em relação ao meio ambiente, à nossa Mãe Terra. Os alimentos que nos dão vida vem da terra, da água, do ar e da energia do sol; sem eles não é possível a existência da vida.

Para manter nossa saúde precisamos de uma alimentação adequada sendo aquela que além de colaborar para a saúde e bem-estar, diz também respeito à segurança do alimento, à qualidade, à diversidade, à sustentabilidade das práticas produtivas e ao respeito às culturas alimentares tradicionais.

Daí o dizer:

> *"Nós tomamos a Terra emprestada de nossos descendentes, temos que ser capazes de devolvê-la como a recebemos, ou melhor."*

Ou como diz o Chefe Seattle em sua carta:

> *"O QUE OCORRER COM A TERRA RECAIRÁ SOBRE OS FILHOS DA TERRA."*

NUTRIENTES

Os nutrientes são componentes dos alimentos que consumimos e que em nosso organismo vão exercer uma função determinada. Estão divididos em macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas, minerais, água e fibras).

O oxigênio é considerado como o primeiro nutriente, e, graças a ele, nosso organismo queima (oxida) os alimentos, obtendo assim, energia e calor.

A água é outro elemento essencial à vida que atua em quase todas as funções do corpo humano, como na digestão e absorção de alimentos, para o transporte de nutrientes, ajudando a manter a temperatura do corpo estável. Do total da água do planeta, apenas 3% é doce, sendo um bem finito. Por isso, é importante o uso adequado da água e a conservação dos mananciais e lençóis freáticos. Devido às mudanças climáticas, muitas regiões terão escassez de água, e, o Nordeste do Brasil é uma área que já sofre com esse problema.

Os alimentos são divididos em:
1.- Energéticos e Energéticos Extras;
2.- Construtores;
3.- Reguladores ou de proteção.

1.- Alimentos Energéticos e Energéticos Extras

Proporcionam a energia necessária para o corpo, que a utiliza para o crescimento especialmente na infância e atividades físicas: trabalho, brincadeira e esporte.

Os carboidratos fazem parte deste grupo e são consumidos na forma de arroz, trigo, milho, aveia, batata doce, batatinha, mandioca, raízes, etc.

È importante o consumo de alimentos integrais (arroz, trigo, milho, aveia) e o consumo moderado de açúcar para evitar a obesidade e suas consequências na saúde como as artroses, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

O grupo de alimentos Energéticos Extra está composto por gorduras e açúcares (principal fonte: sacarose, mel de abelha e as gorduras)

As gorduras são a principal fonte de reserva de energia corporal e tem funções essenciais na manutenção da temperatura corporal; digestão, absorção e transporte de vitaminas e na síntese e regulação de hormônios. Se dividem em gorduras saturadas e insaturadas.

As gorduras melhores de consumir são as insaturadas, em especial as monoinsaturadas, e, das saturadas, o óleo de coco é um dos recomendados, pois atua de forma benéfica na saúde.

Deve-se ter cuidado com as gorduras trans que são mais perigosas à saúde que as gorduras saturadas.

2.-Alimentos Construtores

São alimentos ricos em proteínas, necessárias para a estrutura e função de todas as células do corpo. Fazem parte de todos os tecidos: músculos, ossos, dentes, pele e unhas. Líquidos corporais como o sangue, as enzimas e os hormônios, contém proteínas. Estes alimentos também transportam oxigênio e nutrientes para o sangue, produzem anticorpos e regulam o equilíbrio da água.

Existem proteínas de origem animal e proteínas de origem vegetal.

Alimentos que contém proteína animal:

Carne de boi, peixe, galinha, ovo, queijo, leite, camarão, iogurte, etc. Das proteínas animais, as carnes vermelhas devem ser consumidas de forma esporádica porque seu metabolismo deixa resíduos que contribuem no aparecimento de doenças como as cardiovasculares, o câncer de colon, entre outras.

Alimentos que contém proteína vegetal:

Sementes, jerimum, girassol, gergelim, amendoim, soja, feijão, lentilhas, grão de bico, castanhas (de caju, do Pará), amêndoas, nozes, farelo de trigo e de arroz, trigo integral e arroz integral

Folhas de chuchu, macaxeira, beterraba, couve, folhas de couve-flor e de brócolis, contém pequenas quantidades de proteína, mas consumidas de forma permanente, contribuem para as necessidades diárias de proteínas.

3.- Alimentos Reguladores

São as frutas e verduras, ricos em vitaminas e sais minerais que ajudam a processar os carboidratos, gorduras e proteínas.

Os sais minerais são importantes porque geram a estrutura da formação dos ossos e dentes; participam na manutenção do ritmo cardíaco, na contração dos músculos, na transmissão nervosa e no equilíbrio ácido básico do organismo, além de agir como parte importante das enzimas e dos hormônios que modificam e regulam a atividade celular.

Os principais sais minerais são: cálcio, fósforo, sódio, magnésio, potássio, enxofre, ferro, zinco, flúor, cobre, iodo, selênio, manganês e cromo.

Devido a forma de cultivo, com uso de insumos químicos, nossos alimentos estão ficando cada vez mais pobres em sais minerais. Pesquisadores mostraram que a dieta dos antigos povos possuía quatro vezes mais mineral que a atual.

As Vitaminas: são encontradas em pequenas quantidades nos alimentos e o ser humano não tem condições de sintetizar vitaminas a partir de outros nutrientes. Portanto, devem estar presentes na dieta diária, pois o organismo precisa delas para poder utilizar as proteínas, carboidratos e gorduras.

O conteúdo de vitaminas nos alimentos varia dependendo do tipo de solo, do modo de cultivo, da preservação e da preparação do alimento.

A B D B12 B

PRINCIPAIS VITAMINAS

Vitamina A: mantém a pele e mucosas sadias, evitando que ressequem e é necessária para o desenvolvimento dos ossos; atua no bom funcionamento da visão: sua falta produz cegueira noturna.

A falta de vitamina A em crianças agrava os quadros de diarréia, bronquite, pneumonia, saída de pus no nariz, ouvido e urina.

Fontes de Vitamina A: existem substâncias precusoras da vitamina e vitamina pré-formada.

Outras fontes principais de provitamina A são as folhas de cor verde-escura (como o bredo, couve, folhas de brócolis, taioba), os frutos amarelo-alaranjados (como a manga e o mamão), as raízes de cor alaranjada (como a cenoura) e os óleos vegetais (óleo de dendê, buriti, pequi e pupunha).

Já as fontes de vitamina A pré-formada são: os óleos de fígado de peixe (fontes concentradas da vitamina A), e o fígado de alguns peixes, como o linguado, o bacalhau e o arenque. Os derivados do leite, como queijo e manteiga, além dos ovos, são considerados fontes moderadas de vitamina A.

A melhor fonte de vitamina A para o lactente é o leite materno.

Vitamina D: ajuda no controle do nível do cálcio, que é importante para a manutenção de ossos fortes e dentes sadios.

Fontes: encontra-se no leite integral, manteiga, creme e queijos, na gordura dos peixes, ovos e no óleo de fígado de peixe.

Está presente na pele que em contato com o sol se transforma em vitamina D e é absorvida desse modo.

Complexo B: Os mais importantes são: Tiamina(B1), Riboflavina(B2) e Niacina. Todas elas são necessárias para o crescimento normal e sua deficiência produz falta de apetite. Estas três vitaminas geralmente se encontram juntas nos alimentos em diferentes proporções.

As fontes mais ricas são: carne, peixe, ovos, leite, gérmen de cereais, nozes e vegetais verdes.

Vitamina B12: Não se encontra em plantas, somente em produtos animais como: fígado, rins, gema de ovo. As bactérias do intestino grosso podem sintetizar vitaminas B12, que é usada pelo corpo. Esta vitamina é essencial para a manutenção da membrana hialina dos nervos.

Vitamina C: É necessária para a manutenção do tecido conectivo e para cicatrização e manutenção do sistema imunológico. É importante para fixar o cálcio nos ossos e manter os dentes firmes nas gengivas, ajuda a manter a parede dos capilares fortes e elásticos.

A melhor fonte de vitamina C nas crianças é o leite materno.

Outras fontes são: verduras e frutas frescas, fígado. O corpo não armazena vitamina C, por isso deve ser consumida todos os dias.

PARA NÃO DESTRUIR A VITAMINA DURANTE O COZIMENTO É RECOMENDADO USAR A PANELA TAMPADA

CORES DOS ALIMENTOS

Para garantir uma adequada ingestão de vitaminas e sais minerais é importante fazer um prato colorido, cada cor presente nas frutas e verduras representa um pigmento que tem um efeito benéfico em nosso organismo:

Nos alimentos de cor amarela/alaranjada temos a presença do Betacaroteno, que ajuda a manter a visão, os cabelos, a pele e tecidos internos do corpo em bom estado.

São ricos em vitamina A: Abacaxi, Abóbora, Caju, Carambola, Cenoura, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Melão, Milho, Pimentão Amarelo, Tangerina, e também boas quantidades de vitamina C.

Os alimentos de cor branca possuem o pigmento Flavina, são ricos em cálcio e fósforo que ajudam na formação de dentes, ossos e elasticidade muscular: Alho, Banana, Batata, Cebola, Chuchu, Couve-flor, Feijão branco, Maçã, Macaxeira, Palmito, Pera, Pinha, Rabanete.

Alimentos de cor verde contem clorofila que melhora a oxigenação das células e facilita o metabolismo. Abacate, Abobrinha, Acelga, Alface, Quiabo, Repolho, Salsa, Agrião, Vagem, Pimentão, Couve, Ervilha, Limão, Pepino, Rúcula, Manjericão.

Alimentos de cor vermelha: Devem essa cor ao Licopeno que tem ação semelhante aos alimentos de cor amarelo alaranjado. Colaboram na prevenção do câncer e do stress: Beterraba, Caqui, Cereja, Goiaba, Melancia, Morango, Pimentão, Pitanga, Tomate, Romã.

Alimentos de cores violeta ou roxo ou azulada, ou preto, contêm o pigmento antocianina, ligado à presença da vitamina B1, que colabora no metabolismo dos carboidratos transformando-os em fonte de energia: Alcachofra, Ameixa, Amora, Berinjela, Feijão-preto, Figo, Jabuticaba, Uva, Repolho roxo.

Alimentos de cor marrom são ricos em fibras, que ajudam no funcionamento do intestino, também ajudam a controlar a diabetes e o colesterol evitando que os sais biliares voltem a serem reabsorvido pelo cólon, e melhoram a flora intestinal: Amêndoas, Amendoim, Arroz integral, Aveia integral, Avelã, Canela, Castanha, Centeio, Cevada, Grão-de-bico, Feijão, Lentilha, Nozes, Pão integral, Pinhão, Soja, Tamarindo, Trigo.

O QUE SÃO BOAS PRÁTICAS?

De acordo com a publicação da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 60% dos casos de doenças de origem alimentar são decorrentes de técnicas inadequadas de processamento e por alimentos contaminados servidos em restaurantes, envolvendo bactérias, vírus, fungos e parasitas, existindo situações tão severas que levam à morte da pessoa.

São práticas de higiene que devem ser seguidas pelas pessoas que manipulam os alimentos, desde a escolha e compra dos produtos até o consumo e/ou venda dos mesmos. O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

A contaminação dos alimentos pode ser por produtos químicos ou por parasitas e micro-organismos como bactérias e vírus.

A temperatura ideal para a multiplicação dos micróbios fica entre 5ºC a 60ºC (chamada zona de perigo). Eles preferem temperaturas de verão ou do nosso corpo (em torno de 37ºC); Por isso a importância do uso adequado da geladeira e congelador.

A maioria dos alimentos contém umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios. Esses alimentos perecíveis devem ser conservados em temperaturas especiais: carne, leite pasteurizado, iogurte, presunto e queijo.

Os alimentos secos, também chamados de não-perecíveis, não possuem umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios, podendo ser conservados a temperatura ambiente:. arroz cru, biscoito, leguminosas cruas, farinha e grãos em geral.

Como deve ser o local para manipulação de alimentos?

O local de trabalho deve ser limpo e organizado, com o piso, a parede e o teto em boas condições, sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofos e descascamentos.

Fazer a limpeza sempre que seja necessário, no início e ao final das atividades de trabalho. Desse modo, evita-se a contaminação dos alimentos e colabora para prevenir e controlar baratas, ratos e outras pragas.

Proteger as janelas para evitar a entrada de insetos e outros animais que possam contaminar os alimentos como, também retirar os objetos sem utilidade das áreas de trabalho.

O local de trabalho deve ter sempre rede de esgoto ou fossa séptica e as caixas de gordura e de esgoto devem estar localizadas fora das áreas de preparo e de armazenamento de alimentos.

Os locais de armazenamento devem ser limpos, organizados, ventilados e protegidos de insetos e outros animais. Na área de preparo, a pia para lavar as mãos não deve ser a mesma para a lavagem dos vasilhames.

A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal. Retirar sempre o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados. O lixo, além de atrair insetos e outros animais para a área de preparo dos alimentos, é um meio ideal para a multiplicação de micróbios patogênicos.

Outros cuidados: Nunca guarde os produtos de limpeza junto com os alimentos. Não utilize produtos de limpeza clandestinos.

Os venenos devem ser aplicados somente quando necessário e sempre por empresa especializada.

Há quatro passos importantes no manejo dos alimentos:
Limpar, Separar, Cozinhar e Refrigerar.

LIMPAR

Sempre lave suas mãos em água quente com sabão por pelo menos 20 segundos antes de manusear alimentos bem como após lidar com carne crua, frango, frutos do mar ou ovos. Lave bem, também, tábuas de cortar, facas, utensílios e bancadas, que entraram em contato com os produtos citados acima, antes de utilizar para outros alimentos.

Atualmente não se recomenda tábuas de cortar de madeira, mesmo que estudos tenham atestado serem mais seguros que as de plástico ou outras tábuas não-porosas. Porém, sejam de plástico ou de madeira, as tábuas devem ser lavadas com água quente com sabão após cada uso.

As recomendações também não aconselham uso de esponjas para limpeza mas toalhas de tecido, as quais devem ser lavadas sempre em água quente. Alguns especialistas sugerem que, se as esponjas forem utilizadas, deverão ser lavadas diariamente em solução contendo água sanitária.

Frutas e verduras devem ser lavadas sempre sob água corrente, esfregando com firmeza com uma escova para eliminação parcial dos agrotóxicos presentes nas cascas. Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);

Retire as partes batidas ou danificadas onde possam conter bactérias. Lave vegetais como batatas, cenouras e beterraba antes de descascar, e lave melões, laranjas ou outras frutas, consumidas sem casca, antes de cortar.

SEPARAR

Evite contaminação cruzada. Mantenha carnes cruas, aves e frutos do mar separados de outros alimentos prontos para o consumo no carrinho de mercado e quando for armazenar em casa. Acondicione alimentos crus em vasilhames com tampa de plástico ou de vidro. Caso estiver em sacos plásticos, certifique-se que estes não tenham buracos ou furos, e guarde na parte inferior da geladeira para evitar que entrem em contato com alimentos consumidos frescos ou crus.

Você deve utilizar sempre duas tábuas de cortar – uma apenas para carnes, aves e frutos do mar, e outra para alimentos consumidos frescos, como frutas, vegetais e pães. Nunca coloque alimentos cozidos em tábuas ou vasilhames sujos que foram previamente usados em alimentos crus. Não use marinados de alimentos crus em alimentos cozidos a não ser que sejam fervidos antes.

COZINHAR

Apesar da maioria das embalagens de alimentos crus, como carnes e aves indicar a temperatura ideal para cozimento, apenas alguns poucos consumidores usam termômetro.

A carne moída deve ser cozinhada até sumir a coloração rosada; patês de carne moída e pães devem chegar a 160 graus (no miolo), e bifes e assados devem ser preparados com, pelo menos, 200 graus Celcius.

Aves terrestres devem ser cozidas a uma temperatura interna de 165 graus e aves inteiras a 180 graus.

Os ovos devem ser cozinhados até que tanto a clara e a gema estejam firmes e peixes até que ele mude a textura, perdendo o seu brilho.

Carnes que são preparados na grelha ou em uma grade ou fogão de mesa devem ser virados pelo menos uma vez. Quando efetuar o cozimento, ajuste o forno (não inferior a 325 graus) e utilize um termómetro de forno para assegurar a precisão.

Ao cozinhar em um forno de micro-ondas, use uma tampa de plástico e gire ou mexa os alimentos várias vezes para garantir a uniformidade do cozimento.

Se os alimentos quentes não forem consumidos imediatamente, mantenha-os em 60 ºC ou mais, ou transfira para recipientes rasos com as tampas entre-abertas (até que esfriem um pouco) e congele-os imediatamente, para serem reaquecidos mais tarde.

REFRIGERAR

Ajuste a sua geladeira a 4 ºC ou menos e o freezer a -18ºC no mínimo; utilize um termómetro para verificar a precisão;

Refrigerar imediatamente ou congelar todos os mantimentos perecíveis para impedir micro-organismos prejudiciais de se multiplicar;

Procure comprar mantimentos perecíveis por último quando for às compras, pouco antes de ir para casa. Se estiverem no carro, por mais de uma hora, use uma caixa ou sacola térmica para mantê-los refrigerados;

Cozinhe as carnes cruas e aves em no máximo dois dias ou congele. Leve à geladeira alimentos e sobras em duas horas no máximo após cozidas;

Para garantir um arrefecimento rápido, dividir grandes quantidades de alimentos cozidos em recipientes com tampas, pequenos e rasos;

Retire o recheio de carnes e aves e leve à geladeira separadamente;

Utilize carne ou aves cozidas no prazo de até quatro dias;

Não abarrote a geladeira; isto interfere na circulação do ar frio comprometendo a conservação dos alimentos;

Nunca descongelar carne moída, frango ou frutos do mar à temperatura ambiente. Sempre descongelar carnes, aves e frutos do mar na geladeira, em água fria corrente ou no micro-ondas;

Mantenha os alimentos descongelados refrigeradas ou cozinhe-os imediatamente;

COLOCAR EM PRÁTICA TODAS ESSAS DICAS O TEMPO TODO, VAI GARANTIR UM ESTOQUE MAIS SEGURO DOS ALIMENTOS E SERÁ MENOS PROVÁVEL UMA CONTAMINAÇÃO ALIMENTAR.

MEDIDAS DE HIGIENE

Higiene pessoal

A limpeza pessoal (banho diariamente, antes e depois do trabalho) é importante para evitar a presença de germes e bactérias que se encontram sobre o corpo e que possam contaminar o alimento.

Higiene das mãos

As mãos devem ser frequentemente lavadas, principalmente após usar o sanitário, antes de começar a trabalhar e durante a manipulação de alimentos. Unhas cortadas, limpas e sem esmalte.

Luvas

As luvas térmicas são utilizadas como item de segurança. Deve-se atentar para a adequada higienização das mesmas e deve-se cuidar para não tocarem os alimentos quando usadas.

Máscara

É recomendada para prevenção de contaminação dos alimentos, em situações que o manipulador encontra-se com leve resfriado. A máscara deve ser descartável e trocada no máximo a cada três horas.

Uniforme

É importante que na área de manuseio e produção de alimentos sejam utilizados roupas e calçados adequados, tais como: o protetor, que deve ser sempre lavável e de cor adequada; o uniforme, que seja confortável e resistente; o avental, que deve ser de plástico quando o trabalho em execução propiciar que os uniformes sujem ou molhem rapidamente, não devendo ser utilizado próximo ao calor.

Outras medidas

Usar cabelos presos e cobertos com redes ou toucas. Não usar barba.

Evitar fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou mexer em dinheiro durante o preparo de alimentos.

RECEITAS

ARROZ

Arroz Integral

Ingredientes

-1 xícara de arroz integral ou da terra
-2 e 1/2 xícaras de água
-1 dente de Alho
-Gengibre cortado fino
-Sal a gosto

Modo de preparo

Lave o arroz em água fria.
Numa panela de pressão refogue o alho e o gengibre, adicione o arroz e a água.
Quando atingir o ponto de fervura (apito da panela) colocar o fogo no mínimo e deixar por 40 minutos.
Após desligar o fogo, antes de abrir a panela, deixar descansar por 15 minutos.

Arroz com folhas

Ingredientes

-Cebola
-Alho
-Folhas verdes (taioba, couve, jerimum, bredo)
-Sal a gosto

Modo de preparo

Esquente o óleo, frite a cebola e o alho.
Coloque para refogar primeiro as folhas cortadas em tirinhas bem finas, depois o arroz e o sal.
Por último água fervente na proporção de 02 xícaras de água para 01 de arroz.

PODE-SE SUBSTITUIR AS FOLHAS POR CENOURA RALADA GROSSA.

Arroz de coco

Ingredientes

-1 e 1/2 xícara de arroz tipo 1
-3 colheres (sopa) de óleo de girasol
-2 colheres de cebola ralada
-150ml de leite de coco
-Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, refogue a cebola no óleo até ficar levemente dourada.
Acrescente o arroz e refogue até começar a dourar e secar.
Junte 1 e 1/2 xícara de água morna, o leite de coco e o sal.
Quando a água começar a ferver, diminua o fogo e mantenha a panela semi-tampada até quase secar a água.
No final, tampe por 5 minutos e desligue o fogo.
Deixe descansar por mais 20 minutos antes de servir.

Arroz com brócolis

Ingredientes

-3 xícaras de arroz parboilizado tipo 01
-2 dentes de alho
-½ cebola ralada
-300g de brócolis fresco ou congelado
-Água fervente o quanto baste
-Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar o arroz no alho refogado com a cebola ralada, acrescente o arroz e frite um pouco.
Água fervente até cobrir o arroz e deixe cozinhar até que esteja macio. No caso de utilizar o brócolis congelado, pique-o grosseiramente e acrescente ao arroz já cozido.
Sirva quente.

Risoto Jangada

Ingredientes

-1 xícara (chá) de fibra do caju(o que sobrou do caju após retirar o sumo)
-1 colher (sopa) de óleo
-3 colheres (sopa) de cebola
-5 colheres (sopa) de tomate
-1 xícara de caldo de carne caseiro
-2 xícaras (chá) de arroz
-Água suficiente para cozimento do arroz
-Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o óleo e a fibra do caju refogando bem.
Acrescente a cebola e refogue mais um pouco.
Coloque o tomate, o caldo de carne, por último, acrescente o arroz.
Coloque a água quente e deixe cozinhar.

Risoto de carne de sol e nata

Ingredientes

-500g de carne de sol magra
-4 xícaras de água(para o caldo)
-5 colheres (sopa) de manteiga da terra
-Caldo de carne (caseiro)
-2 dentes de alho ralados no ralo fino
-2 cebolas roxas picadas em pequenos cubos
-2 xícaras de arroz arbóreo para risoto (ou arroz parbolizado)
-150g de queijo de coalho ralado
-3 colheres de nata ou manteiga sem sal

Modo de preparo

Em uma panela grande, adicione a carne de sol cortada grosseiramente. Cubra com água e leve para ferver.
Cozinhe por aproximadamente 30 minutos em fogo alto.
Em seguida desligue o fogo, escorra a carne de sol e deixe esfriar por alguns minutos.
Depois de fria, desfie a carne de sol com as mãos ou passe rapidamente em um processador.
Em uma panela grande esquente a manteiga da terra, acrescente o alho e a cebola roxa picados. Mexa bem e espere dourar.
Adicione a carne de sol já desfiada e refogue bem.
Em seguida, adicione o arroz arbóreo e mexa bem.
Deixe fritar um pouco o arroz em fogo alto (3 minutos aproximadamente). Aos poucos, vá acrescentando conchas de caldo de carne (caseiro), mexendo sempre e agregando o caldo antes de secar a preparação.
Quando começar a ficar cremoso, coloque outra concha de caldo.
Cozinhe o risoto assim, por 15 minutos aproximadamente ou até que o arroz esteja al dente.
Lembre-se de deixar um pouco do caldo no risoto, pois o arroz tende a absorver o caldo quando vai esfriando. Isso fará com que você tenha um risoto sempre cremoso.
Quando o arroz estiver cozido, adicione o queijo de coalho ralado e cozinhe até que o queijo derreta.
Desligue o fogo e adicione a nata. Sirva imediatamente.

CARNES

Caldo de carne caseiro

Um bom caldo de carne deve ser feito com diversos ossos: alguns ossos fornecem consistência mais gelatinosa ao caldo; o tutano presente neles dá um sabor maior e muitos nutrientes, ao passo que a costela e/ou o ossobuco adiciona cor e sabor.

Ingredientes

-1/2 xícara de sumo de limão espremido na hora
-3 cebolas médias picadas
-3 cenouras médias descascadas e picadas
-3 talos de alho poró picados ou cebolinha
-1 colher (sopa) de tomilho desidratado ou orégano
-1 colher (sopa) de grãos secos de pimenta negra ou rosa
-1 maço de salsinha

Modo de preparo

Lavar muito bem os ossos e o mocotó em água corrente.
Colocar os ossos e o pé (mocotó) numa panela bem grande e cobrir com a água filtrada misturada com o sumo de limão.
Deixe descansar durante uma hora.
Utilizando costelas e ossobuco devem ser colocados para assar durante uma hora e adicionados a panela onde estão os outros ossos.
Assim que começar a ferver, poderá se formar uma camada de espuma na superfície. É importante que ela seja removida com uma escumadeira – esta espuma representa eventuais toxinas contidas na carne e ossos e caso não seja retirada, poderá deixar o caldo menos perfumado e menos saboroso.
Adicionar as verduras e os temperos.
Deixar o caldo de carne cozinhar como se estivesse em um fogão à lenha bem lento e ir adicionando água quando necessário para manter os ossos sempre cobertos.
Quanto maior o tempo de cozimento, mais intensa será a cor do caldo e mais saboroso ele será, porém com cerca de 12 horas de cozimento ele já terá todos os nutrientes liberados e estará perfeito para consumo.
Deixar esfriar.
Transferir o caldo coado para a geladeira a fim de resfriar o líquido e formar uma camada de gordura endurecida no topo do recipiente. Isso normalmente ocorre de um dia para o outro.
Dividir o caldo coado em porções que sejam necessários e manter na geladeira na parte mais fria até por cinco dias ou congelados por até 6 meses.

Frango marroquino

Ingredientes

-1 colher (sopa) de açafrão
-2 dentes de alho
-1 cebola média
-1 colher (chá) de curry
-1 kg de filé de peito
-200ml de leite de coco
-1 colher (sopa) de manteiga
-2 colheres (sopa) de azeite
-1 pitada de noz moscada
-1 pitada de pimenta calabresa
-1 pitada de pimenta do reino
-Sal a gosto
-Arroz branco refogado para acompanhar

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite e na manteiga.
Acrescentar o frango e deixar dourar, juntar as especiarias e o leite de coco.
Deixe ferver até ficar macio.
Sirva com arroz branco.

Frangorolê recheado ao molho bechamel

Ingredientes

-1kg de filé de peito de frango
-150g de mussarela fatiada
-150g de presunto
-1 litro de leite integral
-2 colheres (sopa) de manteiga
-4 colheres (sopa) de farinha de trigo
-Sal moderado
-½ cebola branca ralada
-Azeite de oliva para untar

Modo de preparo

Corte os filés de peito, recheie com queijo, presunto e faça rolinhos (reserve).
Numa panela média, derreta a manteiga e coloque a cebola ralada. Acrescente a farinha de trigo, mexa bem e aos poucos adicione o leite quente e o sal.
Mexa sem parar com o auxílio de um fouet (molho bechamel).
Unte um refratário com azeite e arrume os filés recheados em fila.
Despeje o molho bechamel cobrindo toda a preparação.
Leve ao forno alto por aproximadamente 35 minutos.

Canapé de frango com pão integral

Ingredientes

-1 pacote de pão de forma integral
-1 peito de frango
-½ cebola branca
-½ tomate maduro
-6 colheres (sopa) de ketchup
-1 sachê de maionese light
-1 caixinha de creme de leite de soja
-1 copo de leite
-1 cenoura ralada crua para decorar

Modo de preparo

Retire a casca das fatias de pão (reserve).
Cozinhe o peito de frango cortado em pedaços e deixe esfriar.
No liquidificador, faça um patê com o frango, creme de leite, cebola, tomate, maionese light e o ketchup.
Bater tudo até que a mistura fique homogênea.
Numa travessa monte o canapé, molhe as fatias ligeiramente com o leite e coloque uma camada de patê, alternando até que todo o pão seja utilizado.
Decore as laterais do prato com cenoura ralada.

Carne de sol na nata

Ingredientes

-500g de carne de sol magra
-4 xícaras de leite quente
-1 cebola ralada
-Coentro e cebolinha o quanto baste
-2 colheres bem cheias de manteiga
-3 colheres (sopa) de manteiga do sertão
-Sal a gosto
-4 colheres de farinha de trigo comum.
-100g de nata

Modo de preparo

Cozinhe a carne de sol na panela de pressão ou numa panela comum até que fique macia.
Deixe esfriar e desfie.
Prepare um molho bechamel.
Refogue a carne de sol toda desfiada na manteiga com a cebola.
Acrescente o molho bechamel, o coentro e a manteiga do sertão.

Peixe na Nata

Ingredientes

-1 peixe inteiro
-Limões
-Sal e pimenta a gosto
-3 a 4 batatinhas crus, cortadas em rodelas finas

Modo de preparo

Temperar o peixe com sal e limão.
Forrar um travessa com as rodelas das batatas.
Por cima das batatas colocar o peixe temperado e cobrir com nata fresca e o suco de 1 limão.
Cozinhe no forno por cerca de 1 hora.

Creme de merluza

Ingredientes

-1kg de filé de merluza
-4 batatas inglesa
-2 tomates maduros e picados
-1 pimentão verde pequeno
-2 cenouras
-2 colheres de extrato de tomate
-1 caixinha de creme de leite
-Coentro à gosto
-Colorau o quanto baste
-Sal e pimenta do reino moderadamente

Modo de preparo

Corte o peixe em cubos grandes e tempere com o sal, pimenta e colorau.
Pique o tomate, o pimentão, a cebola e o coentro.
Corte as batatas em cubos e rale a cenoura.
Refogue a cebola, o pimentão e o tomate.
Acrescente a batata e a cenoura e refogue mais um pouco.
Acrescente o peixe e deixe cozinhar por uns 10 minutos.
Se necessário acrescentar 1 colher (sopa) de maisena.
Coloque o extrato de tomate, o creme de leite e o coentro e sirva.

Terrine de sardinha ou atum

Ingredientes

-1/2 pacote de pão de forma comum ou integral sem casca
-2 latas de sardinha ao molho de tomate ou atum
-1/2 xícara (chá) de maionese tradicional light
-2 colheres (sopa) catchup
-1 colher (sopa) de molho inglês
-1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
-Molho de pimenta a gosto

Decoração

-2 ovos cozidos fatiados
-Filés de sardinha
-Azeitonas verdes
-Salsinha

Modo de preparo

Esfarele o pão numa tigela.
Desmanche os filés de sardinha e acrescente os demais ingredientes, mexendo bem.
Coloque no fundo de uma forma de bolo inglês forrada com papel filme ou manteiga, os ovos, as azeitonas e as sardinhas.
Acrescente a mistura, aperte bem com uma colher e deixe na geladeira por 2 horas.
Desenforme, decore a gosto e sirva com torradinhas.

BOLINHOS-CROQUETES

Kibe ao forno com iogurte natural

Ingredientes

-500g de trigo para kibe
-500g de carne moída magra
-1 cebola grande ralada
-1 copo de iogurte natural
-1 cenoura crua ralada
-4 tomates maduros picados
-200 gr de mussarela em fatias
-1 molho de coentro picado
-Sal moderado
-Opcional: 2 colheres (sopa) de hortelã picado

Modo de preparo

Hidratar o trigo para kibe com 3 xícaras de água fervente.
Separar a mussarela, os tomates e a cenoura que serão utilizados no recheio.
Acrescentar a carne moída e os outros ingredientes ao trigo hidratado.
Unte uma assadeira e coloque a metade da massa.
Recheie com os tomates picados, a mussarela e a cenoura.
Cubra com a outra parte da massa.
Leve ao forno pré-aquecido por uns 40 minutos.

Bolinhos de arroz com folhas

Ingredientes

-Arroz
-Coentro, Cebolinha
-Cebola, Sal
-Alho, Pimenta
-Cominho,orégano, açafrão
-2 ovos
-Óleo
-1 colher (sopa) de queijo parmesão

Modo de preparo

Corte as folhas e verduras miudinhas.
Misture tudo ao arroz, que já deve estar cozido.
Adicione sal, alho, os temperos secos e os dois ovos inteiros.
Misture todo e adicione um pouco de trigo integral ou refinado suficiente para formar os bolinhos.
Frite os bolinhos (medidos em uma colher de sopa) em óleo quente ou coloque-os para assar no forno.

Bolinhos de arroz e talos de brócolis

Ingredientes

-1 colher (sopa) de óleo
-2 dentes de alho picados
-1 e 1/2 xícaras de chá de talos de brócolis picados
-4 chávenas de chá de arroz integral/parbolizado cozido
-2 ovos
-100 g de queijo parmesão picado (pode-se usar outros queijos além do parmesão)
-Sal e pimenta à gosto-
-Óleo para fritar

Modo de preparo

Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e refogue o alho e o talo de brócolis por 7 minutos ou até amaciar.
Transfira para um recipiente e deixe esfriar.
Adicione o arroz, os ovos batidos com um garfo, o queijo, sal e pimenta e misture com uma colher de pau.
Modele os bolinhos usando 2 colheres de sopa e coloque cuidadosamente no óleo quente.
Frite aos poucos até dourar ou coloque-os para assar no forno.
Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

Cajuburguer

Ingredientes

-10 cajus
-3 colheres (sopa) de óleo
-1 xícara (chá) de tomate
-1 xícara (chá) de cebola
-1/2 xícara (chá) de pimentão
-1 dente de alho
-Orégano, alecrim
-Sal a gosto
-7 colheres (sopa) de farinha de trigo
-1 xícara (chá) de óleo

Modo de preparo

Depois de fazer a fibra conforme a Receita Básica de Caju passe-a no liquidificador até ficar homogênea.
Coloque essa mistura do liquidificador em uma tigela e acrescente a farinha de trigo. Misture bem.
Modele os hambúrgueres e frite-os.

Hambúrguer de feijão

Ingredientes

-2 xícaras de feijão branco, vermelho ou preto cozido
-1 cebola media cortada
-½ xícara de aveia laminada
-1 colher (chá) de açafrão ou colorau
-Orégano, pimenta do reino, sal(temperos preferidos)
-1 ovo
-Caso necessário, liquido do feijão, ou leite, ou vinho.
-Azeite de oliva

Modo de preparo

Num processador, misturar todos os ingredientes, exceto o liquido e o óleo, pulsar para ficar uma massa grossa (que não vire purê).
Adicionar um pouco de líquido caso necessário para umedecer a massa, mas que não fique molhada e deixar descansar uns minutos.
Com as mãos úmidas fazer os hambúrgueres e deixar descansar um pouco.
Fritar em óleo quente sem virar por 5 minutos, virar com cuidado e cozinhar por mais 3-4 minutos até que fiquem firmes e dourados.
Servir em pão de hambúrguer com os acompanhamentos que desejar; podem ser servidos para acompanhar saladas, arroz, purê.

- OS HAMBÚRGUERES PRONTOS OU A MASSA PODEM SER DEIXADOS BEM COBERTOS COM FILME DE PLASTICO NA GELADEIRA E COZINHAR NO DIA SEGUINTE.
- PODE-SE FAZER ESTES HAMBÚRGUERES COM LENTILHAS OU GRÃO DE BICO.

FAROFAS

Farofa de banana

Ingredientes

-3 bananas sem agrotóxicos
-2 tomates
-½ copo de leite
-1 copo de fubá torrado ou pré-cozido
-½ copo de farinha de mandioca
-1 pires de cheiro verde
-1 cebola média picada
-Sal a gosto

Modo de preparo

Refogar a casca da banana picada bem fina com um pouco de óleo, a banana picada em rodelas e os tomates.
Acrescentar o fubá e a farinha de mandioca (macaxeira, aipim).
Mexer em fogo baixo até ficar tudo bem refogado.
Apagar o fogo e colocar o restante do óleo e o cheiro verde.

Farofa de cenoura

Ingredientes

-1 cebola cortada fina
-1 dente de alho
-2 cenouras médias raladas finas
-Pimenta do reino
-Sal, óleo
-Farinha de mandioca

Modo de preparo

Refogar a cebola, o alho e a cenoura,
Adicionar sal, pimenta e suficiente farinha de mandioca.
Mexer em fogo baixo até que a mistura fique solta.

LEGUMES - VERDURAS

Couve à mineira

Ingredientes

-1 Maço de couve
-½ cebola cortada fina
-1 dente de alho
-Sal

Modo de preparo

Coloque numa frigideira a cebola e o alho e frite-os.
Adicione a couve cortada bem fininha.
Cozinhe em fogo baixo com panela tampada por 2 ou 3 minutos, até a couve ficar macia.

ESTA RECEITA PODE SER VARIADA JUNTANDO OVOS PARA PRODUZIR UM PRATO MAIS NUTRITIVO.

Ratatouille

Ingredientes

-1 batata média
-1 abobrinha cortada em rodelas finas
-1 berinjela cortada em rodelas finas
-2 tomates cortados em rodelas finas
-Sal
-Pimenta
-Azeite de oliva

Para o molho:
-5 tomates sem pele e sem sementes
-1 dente de alho picado
-1/2 cebola picada
-Alecrim
-Manjericão
-Tomilho
-1 pimentão vermelho pequeno
-Sal e pimenta
-Azeite de oliva

Modo de preparo

Molho:
Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
Acrescente os tomates e deixe refogar por 5 minutos.
Acrescente a sal, a pimenta e as ervas aromáticas picadas.
Leve tudo ao processador até formar um creme.

Monte a Ratatouille:
Coloque em um forma uma camada do molho de tomate.
Monte, alternadamente, rodelas de tomate, berinjela e abobrinha.
Tempere com sal e pimenta. Regue com azeite.
Cubra com papel manteiga formando uma tampa.
Leve ao forno a 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até os legumes ficarem macios.

Vatapá de Caju

Ingredientes

-3 cajus
-3 pães
-2 xícaras (chá) de leite
-2 colheres (sopa) de óleo
-3 colheres (sopa) de tomate
-3 colheres (sopa) de cebola
-1 dente de alho
-1 colher (sopa) de coentro
-Colorau a gosto
-Molho de pimenta a gosto
-Sal a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador os pães e o leite e reserve.
Triture levemente os cajus no liquidificador e reserve.
Em uma panela, refogue o óleo e os cajus triturados.
Acrescente a cebola, o alho e os tomates mexendo sempre.
Coloque os pães batidos e deixe ferver.
Por último, acrescente o coentro, o colorau e o molho de pimenta.

Suflê de legumes

Ingredientes

-1 batata média
-1 cenoura média
-1 chuchu pequeno
-1 cebola média picada
-3 colheres de sopa de manteiga
-1 xícara de leite
-3 ovos
-3 colheres (sopa) de farinha de trigo
-100g de queijo ralado
-Cebolinha e coentro a gosto.

Modo de preparo

Cozinhe os legumes e amasse bem. Reserve.
Refogue em uma panela a cebola na manteiga até que fique transparente.
Acrescente a farinha e deixe fritar um pouco.
Adicione o leite e as gemas e cozinhe até formar um creme bem grossinho.
Tire do fogo e misture os legumes amassados, o queijo, a cebolinha e o coentro.
Bata as claras em neve e misture delicadamente e despeje em uma forma untada.
Leve ao forno médio por 1 hora.

Antepasto de Berinjela

Ingredientes

-4 berinjelas grandes cortadas em cubos de aproximadamente 5 cm
-3 cebolas cortadas como barquetas (sentido longitudinal, contrário às rodelas)
-1 pimentão vermelho sem sementes cortados em quadrados de 3 cm
-1 pimentão verde sem sementes cortados em quadrados de 3 cm
-3 tomates cortados como barquetas
-1 xícara (chá) de nozes quebradas grosseiramente
-1 xícara (chá) de uvas-passas brancas (opcional)
-Sal e Pimenta-do-reino a gosto
-Vinagre branco a gosto
-Azeite a gosto

Modo de preparo

Numa assadeira, acomode camadas na seguinte ordem: berinjela, cebola, pimentão, tomate, nozes e uva-passa.
Regue com vinagre e azeite a gosto, sem encharcar.
Coloque sal e pimenta também a gosto.
Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido em 240 graus por aproximadamente 30 minutos.
Retire do forno, tire o papel alumínio e dê uma revolvida misturando todos os ingredientes.
Regue com mais um pouco de vinagre e depois azeite.
Cubra novamente com papel alumínio e volte para o forno por mais 20 minutos aproximadamente ou até que os pimentões e as cebolas estejam macios, porém firmes.
Retire do forno e deixe esfriar completamente, mantendo em geladeira.
Retire da geladeira 15 minutos antes de servir para que esteja em temperatura ambiente.
Sirva com folhas de alface, pão italiano ou o pão de sua preferência. (6 a 8 porções)